

Algemeen

Onderstaande tekst is afkomstig uit de SMAART-J handleiding en is bedoeld als een leidraad voor het geven van psycho-educatie aan jeugdigen tussen de 12 en 18 jaar oud die klachten ervaren op het gebied van spanning- en aandachtsregulatie. Wanneer SMAART-J wordt aangeboden in combinatie met andere vormen van traumabehandeling is het helpend als alle behandelaars dezelfde taal en bewoording gebruiken. Gebruik de bijbehorende illustraties om je verhaal te visualiseren.

SMAART-J is ontwikkeld door Tom Abrahams in samenwerking met Clare Macfarlane, Sanne Dierick, Dr. Laurien Hakvoort, Dr. Carolien Konijn, Dr. Karin Nijhof, Prof. Dr. Roy Otten en Prof. Arne Popma. De illustraties zijn gemaakt door Peter de Vries. Voor vragen of meer informatie over SMAART-J kunt u contact opnemen met de auteur via tabrahams@pluryn.nl.

Psycho-educatie over stress en het brein

Weet jij wat we bedoelen met het woord stress? Stress is eigenlijk een ander woord voor spanning of druk. Iedereen heeft wel hier wel eens last van. Sommige stress is heel gezond, bijvoorbeeld de spanning die je voelt als je een ritje in een achtbaan maakt of iets nieuws gaat doen. Het kan zijn dat je ademhaling dan versnelt, je hart sneller gaat kloppen, dat je spieren aanspannen of dat je extra begint te zweten. De stress zorgt ervoor dat je extra snel kan reageren en geconcentreerder bent. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de stress weer af.

Als je veel spannende of heftige gebeurtenissen meemaakt die lang duren raakt je lichaam soms in de war. Je hebt dan meer tijd nodig om bij te komen of merkt dat je de hele tijd 'aan' staat. Sommige dingen, zoals concentreren of nadenken lukken dan juist minder goed en ook ontspannen wordt een stuk moeilijker!

Om goed uit te kunnen leggen wat er dan in je lijf gebeurt gaan we even inzoomen op onze hersenen. Ons brein kun je opdelen in drie delen: (1) het reptielenbrein (**de krokodil**), (2) het zoogdierenbrein (**het paard**), en (3) het mensenbrein (**het poppetje**). Die krokodil, dat paard en poppetje zitten natuurlijk niet echt in je hoofd, maar gebruiken we even als voorbeeld om uit te leggen wat er gebeurt als je stress ervaart.

Al die verschillende delen hebben hun eigen functie. Het reptielenbrein (de krokodil) is het onderste deel van ons brein. Het stuurt belangrijke lichaamsfuncties aan zoals onze ademhaling en spijsvertering (gevoel van honger). Daarnaast zorgt het voor onze overlevingsreacties bij dreiging en gevaar. Het middelste deel van ons brein is het zoogdierenbrein (het paard). Het zorgt ervoor dat we emoties voelen, stuurt ons gedrag aan én slaat herinneringen op. Tot slot is er het mensenbrein (het poppetje). Deze helpt ons met nadenken, leren, concentreren en onze emoties beheersen.

Om goed te functioneren moeten al deze hersendelen samenwerken. Dat lukt alleen als we genoeg kunnen ontspannen en niet te veel stress hebben. Bij een gevaarlijke of onveilige situatie gaat er een soort alarmbel af in ons brein. Vooral het reptielenbrein (de krokodil) is dan actief. Je schiet dan automatisch in een stressreactie zoals vechten, vluchten of bevriezen. Goed nadenken, emoties en gedrag onder controle houden of rustig praten lukt dan niet meer. Het kan ook zijn dat je sneller in paniek raakt, sneller schrikt of veel verschillende emoties ervaart. Je staat als het ware even op de automatische piloot. Dingen lijken je ook meer te overkomen.

Als iemand vaak heftige gebeurtenissen meemaakt of stressvolle moment lang duren, dan raakt je brein in de war. De alarmbel blijft de hele tijd afgaan, ook als er geen gevaar is. Je blijft dan sneller hangen in een stressreactie. Je reptielenbrein (de krokodil) neemt de controle over en alle dingen die je zoogdierenbrein (het paard) en je mensenbrein (het poppetje) normaal gesproken regelen lukken minder goed. Zie je wat er gebeurt op de afbeelding?

Je kunt dit op allerlei verschillende manieren ervaren. De een is bijvoorbeeld extra alert: je hoort alles wat er om je heen gebeurt, je aandacht schiet alle kanten op en onbewust scan je je omgeving continue op gevaar. Daardoor kun je je onrustig voelen, wordt het lastiger om stil te zitten of merk je dat je een korter lontje hebt. Op school merk je misschien ook wel dat je je moeilijker kunt concentreren of het moeilijk vindt om nieuwe dingen te onthouden. Het blijft allemaal niet hangen, ook als je heel erg je best doet. De ander wordt sneller boos, krijgt lichamelijke klachten zoals hoofd- en/of buikpijn of vindt het moeilijker om in slaap te komen.

Bij muziektherapie oefenen we met het kalmeren van je reptielenbrein (**de krokodil**). We maken gebruik van ritme-oefeningen om je aandacht te trainen, en proberen het op deze manier voor jou makkelijker te maken om je te kunnen focussen en concentreren. Daarnaast gaan we oefenen met rustig ademhalen, zodat je op stressvolle momenten makkelijker kunt ontspannen of minder snel ontregeld. Door rustiger adem te halen proberen we het reptielenbrein (**de krokodil**) eigenlijk te foppen, door het te laten denken dat het gevaar is afgenomen. Daardoor kun je beter nadenken en zet je de automatische piloot uit. Het doel van muziektherapie kun je daardoor ook omschrijven als het meer controle krijgen over je reptielenbrein (**de krokodil**), zodat alle hersendelen goed kunnen samenwerken en je minder last ervaart van de heftige of stressvolle gebeurtenissen die je hebt meegemaakt. We proberen dat te doen op een zo leuk mogelijke manier. Waar sommige mensen therapie soms stom vinden, vinden veel mensen muziek juist leuk! Door deze twee te combineren proberen we op een zo leuk mogelijk manier aan de dingen te werken die lastig zijn.

Samengevat

- Stress is een ander woord voor spanning of druk.
- Een beetje stress is heel gezond, maar als je te veel stress ervaart raakt je brein in de war.
- Je brein bestaat uit drie delen: (1) het reptielenbrein (**de krokodil**), (2) het zoogdierenbrein (**het paard**), en (3) het mensenbrein (**het poppetje**).
- Als je veel stressvolle of heftige gebeurtenissen meemaakt gaat er continue een alarmbel af. Het reptielenbrein (**de krokodil**), neemt de controle over en zorgt ervoor dat je sneller onrustig wordt, minder goed kan focussen en een korter lontje hebt.
- Bij muziektherapie oefenen we met rustig ademhalen en het trainen van je aandacht, zodat je meer controle over je reptielenbrein (**de krokodil**) ervaart en minder last ervaart van de heftige of stressvolle gebeurtenissen die je hebt meegemaakt.



